

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ

Από τον Ιανουάριο του 2008 το Πανεπιστήμιο Κύπρου διαθέτει πλήρες Γυμναστήριο με βάρη στο οποίο παρέχεται η ευκαιρία σε όλα τα μέλη της Πανεπιστημιακής Κοινότητας να έχουν σωστή γύμναση σώματος.

Στόχος του προγράμματος είναι:

1. Βελτίωση φυσικής κατάστασης
2. Γενική ενδυνάμωση
3. Ειδική ενδυνάμωση
4. Βελτίωση εξωτερικής εμφάνισης
5. Προπόνηση και συμμετοχή σε αγώνες στο άθλημα της Σωματικής Διάπλασης (body-building)

Το Πανεπιστήμιο Κύπρου παρέχει εξειδικευμένο προσωπικό το οποίο είναι στη διάθεση σας για να σας προσφέρει υπηρεσίες ως προς τη σωστή χρήση των οργάνων και τη σωστή άσκηση καθώς και εξειδικευμένο πρόγραμμα εκγύμνασης σύμφωνα με τις ανάγκες σας. Γίνεται μεθοδευμένη σωματική άσκηση, και παράλληλα καλλιεργείται η πνευματική και ψυχική υγεία.

